

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



ズッキーニの 肉詰め

考案者 北ガスッキング



材料(4人分)

- ズッキーニ 2本
- 合びき肉 160g
- 玉ねぎ 1/6個
- にんにく(みじん切り) 小さじ1/3杯
- 卵 1/2個
- 塩・粗挽こしょう 少々
- ナツメグ 少々
- パン粉 1/4カップ
- 赤ワイン 大さじ1杯
- ピザチーズ 40g
- オリーブ油 適量
- 薄力粉 適量
- ミニトマト 4個

作り方

- 1 ズッキーニは縦半分に切り、中身を少しくり抜きます。
- 2 玉ねぎはみじん切りにします。フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎをよく炒め、塩・こしょうし、冷まします。
- 3 パン粉に赤ワインを入れておきます。
- 4 ボウルに合びき肉、②③を加え、よくこね、残りの材料を加え、6等分にします。
- 5 ズッキーニに薄力粉をふり、④のたねをのせ形を整え、ピザチーズをのせオーブンで焼き上げます。(230℃、10～12分)
- 6 器に⑤を盛り、ミニトマトを添えて完成です。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>